



REKREATİF AMAÇLI SPOR YAPAN BİREYLERDE YAŞAMDA ANLAM VE OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGULANIM ARASINDAKİ İLİŞKİ

Araştırma Makalesi

Cem YEŞİLYURT¹, Hande İNAN²

ÖZET

Günümüz koşullarının getirmiş olduğu yoğun stres, teknolojik aletlerin yoğun kullanımı, sağlıksız beslenme ve sedanter yaşam tarzı nedeniyle bireylerin hem fiziksel hem zihinsel sağlıkları olumsuz etkilenmektedir. Rekreatif amaçlarla yapılan düzenli spor faaliyetleri bu olumsuzlukları gidermede bir nebze olsa önem arz etmektedir. Bu nedenle gelecek nesillerin sağlıklı birer birey olarak yetişebilmeleri için rekreatif amaçlı spor yapmalarının önemi üzerine sıklıkla durulmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacı, Rekreatif amaçlarla spor yapan bireylerde yaşam doyumu ve olumlu olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmanın sorusu, rekreatif amaçlarla spor yapan gençlerde duygu durumu, yaşamda anlam, demografik değişkenler ile haftalık yapılan spor saati ve aktiviteye katılım şekline göre değişmek temidir? Olarak belirlenmiştir. Bu amaçla katılımcılara demografik özelliklerine ilişkin soruların yanında Yaşamda Anlam Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre rekreatif amaçlı spor faaliyetlerine grup olarak katılan bireylerin olumlu duygu durumları bireysel katılım sağlayan bireylere göre daha yüksek olarak çıkmıştır. Bunun yanı sıra bireylerin yaşamda anlam boyutları ile duygu durumları arasındaki ilişki incelendiğinde mevcut yaşamının anlamlı olduğunu düşünen bireylerin duygu durumları yaşamda anlam arayışı içerisinde olan bireylere göre daha yüksek olduğu çalışmanın diğer bir çıktısıdır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Spor, Yaşamda anlam, Olumlu ve Olumsuz Duygu Durumu

JEL Sınıflama Kodları: L83

THE RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE AND NEGATIVE ATTITUDE AND MEANING IN LIFE IN YOUTH PARTICIPATION IN RECREATIONAL SPORTS

Research Article

ABSTRACT

Due to the intense stress brought by today's conditions, intensive use of technological devices, unhealthy diet and sedentary lifestyle, both the physical and mental health of individuals are adversely affected. Regular sports activities for recreational purposes are somewhat important in eliminating these negativities. For this reason, the importance of doing sports for recreational purposes has been started to be emphasized frequently so that future generations can grow up as healthy individuals. In this direction, the main purpose of the study is to examine the relationship between life

¹ Arş. Gör. Dr., Adıyaman Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü, cyesilyurt@adiyaman.edu.tr, orcid.org/0000-0003-2193-5406

² Dr. Öğr. Üyesi., Adıyaman Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, hnan@adiyaman.edu.tr, orcid.org/0000-0002-0095-8003

“Yeşilyurt, C. ve İnan, H. (2021). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bireylerde Yaşamda Anlam ve Olumlu ve Olumsuz Duygulanım Arasındaki İlişki, *International Journal of Contemporary Tourism Research*, Vol 5: No: 2, p.129-135, doi: 10.30625/ijctr.1023613”

satisfaction and positive negative affect in individuals who do sports for recreational purposes. In line with this main purpose, the question of the research is, does the mood of young people who do sports for recreational purposes change according to the meaning in life, demographic variables, weekly sports hours and the way they participate in the activity? It has been determined as. For this purpose, the Meaning in Life Scale and Positive and Negative Affect Scale are applied to the participants in addition to questions about their demographic characteristics. According to the results obtained from the study, the positive emotional states of the individuals participating in recreational sports activities as a group were higher than the individuals participating individually. In addition, when the relationship between the dimensions of meaning in life and emotional states of individuals is examined, it is another outcome of the study that the emotional states of individuals who think their current life is meaningful are higher than those who are in search of meaning in life.

Keywords: Recreation, Sports, Meaning of Life, Pozitive and Negative Emotions

JEL Classification Code: L83

GİRİŞ

Günümüzde insanlar devamlı hareket etme ihtiyaçlarını, teknoloji çağında yaşıyor olmamız sebebiyle yerine getirmekte zorlanıldığı bir dönemdeyiz. Bu hareketsizlik beraberinde fiziki, psikolojik ve sosyal yönden değişimi birlikte getirmektedir. Bu sebepler nedeniyle ortaya çıkan sağlıksız yaşam, insanların yaşam kalitelerinin arttırılabilmesini ve bu konuya gösterilen önemi arttırmaktadır. (Naughton ve Shumaker, 2003)

Sportif amaçlı rekreasyonel faaliyetlere katılarak boş zamanlarını aktif geçiren kişilerin yaptıkları aktiviteler onların bilişsel ve sosyal olarak gelişimlerini sağlamakta ve bundan sonraki yaşamlarını sağlık sorunları olmadan ve zihin sağlığı yerinde olarak geçirmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca spor yapmadan geçirilen bir hayata göre spor yapılarak geçirilen bir hayat bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmektedir (Özşaker, 2012)

Rekreasyon, bireyin kendisini yeniden yapılandırmasına fırsatı veren keyifli ve sosyal aktiviteleri içerir. Rekreasyon hakkında birçok bilim adamı tarafından tanımlama yapılmıştır (Argan ve ark., 2013). Rekreatif aktivite yapan bireylerde sosyal hayatta canlılık görülmesi yanı sıra yapılan spor faaliyetinin; beden ve ruh sağlığı açısından olumlu etkileri olmaktadır. Spor aktiviteleriyle birlikte bireylere faaliyet yapabilmek özelliği kazandırıldığı vurgulanmaktadır (Karaküçük ve ark., 2013). Spor etkinlikleri aracılığı ile bireylerin kaybetme ve kazanmayı kabul etmeyi, yardımlaşma, paylaşma, başkalarının düşüncelerine saygı göstermeyi öğrenmelerine olumlu katkılar sağlar. Bunlardan anlaşılacağı üzere, rekreasyonun kişilerin yeniden yapılanmalarını sağlamaları yanında bireylerin

ihtiyaçlarının sağlanması ve yaşam tatmin düzeylerinin artmasında önemli bir rol oynar.

Anamlı bir yaşam, bireylerin güçlü olduğu ve pozitif yönlerine odaklanmasını sağladığı için akademik alanda popülerliği artmıştır (Demirbaş, 2016). Yaşamın anlamı fiziksel ve zihinsel sağlığa olumlu katkılar sağlamaktadır. Yaşamda anlam bir amaç doğrultusunda ilerlemekte ve bu amaç kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Steger ve ark., 2006). Yaşamda anlam pozitif psikoloji için önemli kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşamda anlam ve zihin sağlığı pozitif bir ilişki içerisindedir (Demirbaş ve İşmen, 2015: 44; Mason, 2013: 635). Yaşamda anlam seviyeleri yüksek olan bireylerin pozitif duyguları da buna paralel olarak yüksek olacaktır (Trezebinski ve ark., 2020). Adler'e göre (2003) bireyin yaşamının anlamlılığına ilişkin yorumları bireyin hayatındaki her şeyin yolunda gittiği dönemde sorulması yanlış olacaktır. Yaşam anlamı için kişilerin söylemleri yerine davranış biçimlerine bakılmalıdır. Her insanın kendine özgü yaşamda anlamı bulunmakta ve tüm tutum ve davranışlarını bu doğrultuda yönlendirmektedirler.

Rekreatif amaçla gerçekleştirilen sportif faaliyetler, kişilerin sorunlarını çözebilme yetkinliklerinin gelişimini sağlayarak yeni becerilerin kazanılmasına destekte bulunmasının yanı sıra başarı ve başarısızlık duygularını yaşanmasını sağlayarak yeni yöntemler gelişmesini sağlar (Ekinci vd., 2014). Rekreasyonel sportif faaliyetlere katılım bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bulunmaktadır. Bu durum bireylerin rekreasyonel spora karşı olan tutum güdü ve yoğunluktan etkilenmektedir (Arsovic ve ark., 2020). Rekreatif faaliyetlere katılım olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Yapılan araştırmalar

rekreatif etkinliklere katılım ve burada başka insanlarla etkileşim kurma bireylerin iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Mirehie, Gibson, 2020). Ayrıca bireye pozitif yönde katkı sağladığı düşünüldüğünde bireylerin pozitif ve negatif duygularının anlamlı olarak gelişeceği varsayılmaktadır. Kişiler mutlu olacaklar faaliyetlerde bulduklarına olumlu duyguları olumsuz duygularına nazaran daha yüksek olacaktır (Balcı ve İlhan, 2006). Bireylerin hissettikleri mutluluk seviyesi yükseldikçe yaşamlarından memnun olduklarında olumlu duygularının yükseldiği görülmektedir (Diener, 2000). Bu yönden bakıldığında hissedilen mutluluk seviyesi yükseldikçe yaşam daha anlamlı bir hale gelmekte bu da olumlu duyguların daha yoğun hissedilmesini sağlamaktadır. Pozitif duygular, yapılan aktiviteye karşı heves duyulmasını, o aktiviteyi yaparken daha ilgili olunmasını ve aktivite esnasında istekli davranılmasını sağlarken olumsuz duygular bireyin sıkıntılı hissetmesini, yaptığı aktiviteden zevk almamasını sağlamaktadır (Watson vd., 1988). Gençlerim sağlıklı büyüebilmeleri için rekreatif amaçlı spor yapmalarının önemi üzerine sıklıkla durulmaya başlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın temel amacı, rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde yaşamda anlam ve olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, literatürdeki bilgilerden yola çıkarak rekreatif amaçla spor yapan gençlerde yaşamda anlam ve olumlu duygu durumu arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

YÖNTEM

Araştırmada veriler anket yöntemi ile elde edilmiştir. Verileri Adıyaman Belediyesi Sağlıklı Yaşam ve Spor Kompleksine düzenli olarak giden gençlerden elde edilmiştir. Pandemi dönemi olması nedeniyle spor salonunda spor yapmaya devam eden genç sayısında azalmalar yaşanmıştır. Bu nedenle araştırmanın evreni pandemi döneminde profesyonel olmayan ve rekreatif amaçlarla spor yapmaya devam eden gençlerle sınırlı kalmaktadır. Pandemi kısıtları nedeniyle rekreatif amaçlarla spor yapmaya devam eden 171 gençten anket toplanmıştır. Bu çalışmaya katılanlara yaş, cinsiyet ve demografik değişkenlerle ilgili sorular yöneltilmiştir, Yaşamda anlam ve olumlu ve olumsuz duygulanım ölçekleri ve demografik sorular uygulanmıştır.

Yaşamda Anlam Ölçeği

Bireylerin yaşamlarının ne kadar anlamlı olduğunu belirleyebilmek niyetiyle Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve yedi dereceli Likert üzerinden (1- kesinlikle katılmıyorum, 7- kesinlikle katılıyorum) değerlendirilmektedir. Ölçek toplam puan yerine boyutlar bazında değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Demirbaş ve Keklik (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarılma çalışmasının sonucunda ölçek madde sayısı ve yapı bakımından özgün formunun Türkçe Formda da korunduğu rapor edilmiştir. Örnekleme Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları Ölçek toplan puanı için .81, anlamın varlığı alt ölçeği için .84, anlam arayışı alt ölçeği için .81'dir (Yıkılmaz, Demir-Güdül, 2015).

Olumlu ve Olumsuz Duygu Durum Ölçeği

Çalışmada Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçeye uyarlaması ise Gençöz (2000) tarafından yapılan "Olumlu ve Olumsuz Duygu (Positive and Negative Affect Scale – PANAS) ölçeği kullanılmıştır. Ölçek olumlu etki ve olumsuz etkiyi ölçmek için kullanılan en yaygın ölçektir (Weiss ve Cropanzano, 1996: 27). 20 maddeden oluşan ölçek iki kısımdır. Olumlu etkiyi ölçen 10 madde ve olumsuz etkiyi ölçen 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler (1=Asla, 5=Her zaman) aralığında olmak üzere beş dereceli Liker tipi ölçekle değerlendirilmektedir. Olumlu etki ile olumsuz etki skorlarını oluşturmak için alt kalemlerin ortalaması alınmaktadır (Gagne, 2003: 377). Önceki çalışmalarda geçerli ve güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır (Watson ve diğerleri, 1988; Gençöz, 2000). Ölçeğin Türkçeye uyarlandığı çalışmada ise ölçeğin iç tutarlığı olumlu duygu durum alt boyutu için .83, olumsuz duygu durum alt boyutu için .86 olarak rapor hesaplanmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında örneklem ve verinin nasıl toplanacağı üzerine bilgiler yer almaktadır.

Çalışmanın örnekleme 66 (%38.6) kadın ve 105 (%61.4) erkek olmak üzere toplam 171 gençten oluşmaktadır. Araştırmaya katılanların 111 (% 64.9)'u 19-21 yaş aralığında iken 52 (% 30.4)'ü 22-24 yaş aralığında olduklarını beyan etmişlerdir.

Analizler yapılmadan önce verilerin normallik değerleri ile homojenlik ve birbirinden bağımsız

olup olmadıklarına bakılmıştır (Green ve Salkind, 2007). Bu amaçla eksik veri olup olmadığı kontrol edilmiş, eksik veri olmadığı görülmüştür. Maddelerin normallik varsayımını incelemek

amacıyla basıklık ve çarpıklık (Kolmogorov Smirnov ve Shapiro-Wilk) testlerinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1: Verilerin Yaşamda Anlam ve Olumlu ve Olumsuz Duygulanım ile İlgili Normallik Testi

Alt Boyutlar	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistics	171	Sig.	Statistics	Df	Sig.
Olumlu Duygu	,089	171	,002	,975	171	,003
Yaşamda Anlam Varlığı	,113	171	,000	,957	171	,000
Yaşamda Anlam Arayışı	,087	171	,003	,966	171	,000

Tablo 1 incelendiğinde olumlu ve olumsuz duygulanım ve yaşamda anlam boyutları ile ilgili puan dağılımının normal olmadığı ortaya çıkmıştır ($P < .05$). Boyutlar normal dağılım göstermediği için basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş ve bu katsayıların +1 ile -1 arasında olduğu tespit edilmiştir (olumlu duygu [1,105, -,400]; olumsuz duygu durum [-,399, -,632]; yaşamda anlam arayışı [-,518, -,063]) yaşamda anlam varlığı [-,677, ,700]). Buradan hareketle ilgili puanların normal dağıldığı kabul edilerek (Hair ve diğerleri, 2013) analizler gerçekleştirilmiştir. Bir diğer ön koşul içinse varyansların homojen olup olmadığı Levene F testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular (YAÖ-AV için $F=2.3$, $p=.10$; YAÖ-AA için $F=.40$, $p=.67$; olumsuz duygu durum için $F=.21$, $p=.81$) varyansların homojen olduğunu göstermiştir.

Ölçeklerin Güvenirlik Analizleri

PANAS ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha güvenirlilik analizi yapılmış ve ölçeğin güvenirliliği $\alpha = 0.849$ olarak

bulunmuştur. Büyüköztürk (2007) Alpha değerinin 0.70 ve üzeri olmasının ölçüm aracının güvenirliliği için yeterli olduğunu söylemektedir. Yaşamda anlam ölçeği için yapılan güvenirlilik analizinin Cronbach Alpha güvenirlilik analizi sonucu $\alpha = 0.752$ olarak bulunmuştur. Alt boyutlar bazında ise var olan yaşamda anlam için $\alpha = 0.713$ ve yaşamda anlam alt boyutu için $\alpha = 0.738$ olarak bulunmuştur.

Hiyerarşik Regresyon Analizi

Bu çalışmada, bağımlı değişkenlerin yordanması amacıyla çoklu hiyerarşik regresyon analiz yöntemi uygulanmıştır. Öncelikle alt ölçeklerde yer alan maddelerin toplam değerleri madde sayılarına bölünüp her bir alt ölçek ya da faktör için ortalama bir puan elde edilmiştir. Analizler bu puanlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bunun yanı sıra, cinsiyet değişkeni kategorik bir değişken olması nedeniyle analize geçilmeden önce yapay bir değişken olarak 0 (kız) ve 1 (erkek) şeklinde yeniden kodlanmıştır.

Tablo 2: Hiyerarşik Regresyon Analizi Buguları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişkenler	Olumlu Duygu Durumu						
		R ²	R ² Değişim (ΔR^2)	B	Satandart Hata	Beta	t	F Değişim
1	Cinsiyet			-.112	.099	-.084	-1.129	
	Katılım Şekli	.08	0.7	.323	.097	.248	3.333***	.005**
	Spor Saati			.049	.062	.060	.797	
	Cinsiyet			-.036	.090	-.027	-.402	
2	Katılım Şekli			.302	.088	.233	3.421***	
	Spor Saati	.28	.21	.056	.055	.068	1.092	.001***
	Mev.Yaş. Anl.			.298	.043	.470	6.959***	
	Ara.Yaş.Anl.			-.053	.042	.089	-1.278	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Rekreatif amaçlı spor yapan gençlerin duygu durumlarını etkileyen faktörlerin ve demografik değişkenlerin genel duygu durumu üzerine

etkilerinin hiyerarşik regresyon testiyle ölçülmüştür. Hiyerarşik regreasyon analizinde, bağımlı değişken olarak duygu durumu (PANAS)

kullanılmıştır. Analize birinci aşamada bağımsız değişkenler olarak cinsiyet, haftada kaç saat spor yaptıkları ve aktiviteye katılım şekli faktörleri dahil edilmiştir. Analizde ikinci aşamada ise bağımsız değişkenler olarak yaşamın anlamı ölçeğinin alt boyutları olan mevcut yaşamın anlamı ve aranan yaşamın anlamı alt ölçekleri dâhil edilmiştir.

Tablo 2'deki veriler incelendiğinde, analize birinci adımda giren cinsiyet aktiviteye katılım şekli (bireysel veya grup) ve haftada kaç saat spor yaptıklarına dair değişkenlerinin birlikte olumlu duygu durumu puanları ile anlamlı bir ilişki gösterdiği görülmektedir ($R=.27$, $R^2 =.08$, $\Delta R^2 =.07$). Ancak, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları cinsiyet ve haftalık kaç saat rekreatif amaçlı spor yaptığının duygu durumu puanlarının anlamlı yordayıcısı olmadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra aktiviteye katılım şeklinin ise duygu durumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta=.25$, $p<.001$). Analize ikinci adımda giren, Mevcut yaşamın anlamı ve aranan yaşamın anlamı değişkenleri birlikte destek puanları ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.53$, $R^2 =.28$, $\Delta R^2 =.21$). Ancak, regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları aranan yaşamın anlamı, duygu durumu puanlarının anlamlı yordayıcısı olmadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra mevcut yaşamın anlamının ise duygu durumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta=.47$, $p<.001$).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmanın daha önceki kısımlarında da bahsedildiği gibi bu araştırmanın temel amacı rekreatif amaçlarla spor yapan gençlerde yaşamda anlam ve olumlu ve olumsuz duygu durum arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç yönünde araştırma sorularına uygun istatistiki analizler yapılmış ve elde edilen bulgular alan yazındaki diğer bilgi ve sonuçlar doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre cinsiyet ve haftada kaç saat spor yapıldığı bireylerin duygu durumunun anlamlı bir yordayıcısı değil iken katılım şekli ise bireylerin duygu durumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak görülmüştür. Bu durumda rekreatif amaçlı sportif faaliyete bir gruba dahil olarak katılan gençlerin olumlu duygu durumları faaliyete bireysel olarak katılanlara göre istatistiksel olarak daha anlamlı ve yüksek çıkmıştır. Bu sonuca bakılarak gençlerin grup dahilinde veya

arkadaşları ile sportif amaçlı rekreatif faaliyetlere katıldıklarında olumlu duygu durumlarının yükseleceği söylenebilir.

Bu sonuç Brewer'in (1991), optimal ayırma kuramına göre grup içerisinde bulunma, grup içerisinde kişilerin kendilerini farklı hissetmesi gibi duyguların olumlu sonuçlar doğuracağı (Sheldon ve Bettencourt, 2002) yaklaşımı ile ve Kurar ve Baltacı (2014) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre insanların rekreatif faaliyetlere katılırken sosyalleşmeye dikkat ettikleri ve daha çok grup halinde rekreatif faaliyetlere katılmayı tercih ettikleri sonuçları ile tutarlık göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuca göre aranan yaşamın anlamı bireylerin duygu durumunu anlamlı bir şekilde yordayıcı değil iken mevcut yaşamın anlamı bireylerin duygu durumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak ölçülmüştür. Bu durum rekreatif amaçlı spor yapan gençlerde yaşamın anlamlı olduğunu düşünen gençlerin yaşamda anlam arayışı içerisinde olan gençlere göre olumlu duygu durumlarının daha yüksek olduğunu göstermesi açısından önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Steger ve diğerleri (2008) hayatın anlamını duyguların oluşmasına izin veren bir kavram olarak açıklamış ve hayatın doğal bir parçası olduğu gerçeğine odaklanmıştır. Nitekim bu çalışmada hayatın anlamlı olduğunu düşünen gençlerde olumlu duygular oluştuğu sonucu görülmüştür. Bu sonuç Özellikle engelli bireyler üzerine yapılan çalışmalarda rekreatif amaçlı sportif faaliyetlere katılan engelli bireylerin beceri ve yeterliliklerinin geliştiği, arkadaşlık ve ilişkiler kurduğu, zihinsel ve fiziksel sağlığa ulaştıklarını ve bir öz kimlik geliştirerek yaşamlarının anlamını ve amacını belirledikleri (King ve diğerleri, 2009) sonucu ve Tatlısu ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda ortaya çıkan sporun, bireylerde kendi yaşantılarına bir anlam kattığına ve bu anlamında kendilerini olumlu yönde etkilediği ve Öztürk ve Çetinkaya (2015) Lapa ve Korkmaz (2017); tarafından yapılan araştırmaların sonucunda ortaya çıkan öğrencilerin fiziksel aktivite değeri ile pozitif duygu durumu arasında pozitif doğrusal ilişkili olduğu görülmüştür sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında insanın sosyal bir varlık olması nedeniyle normal yaşantılarında olduğu gibi yaptıkları rekreatif

amaçlı spor faaliyetlerinde de sosyalleşme önem verdiği sosyalleşmenin insanların yapmış oldukları rekreatif amaçlı spor faaliyetine motive ettiği ve rekreatif amaçlarla yapılan spor faaliyetlerinin bireylerin duygu durumlarını olumlu etkilediği sonuçlarına varılabilir.

KAYNAKÇA

Adler, A. (2003). *Yaşamın anlam ve amacı*. İstanbul: Say Yayınları.

Argan, M., Yüncü, D., Coşkun, İ. O., Sevil, T., Özel, Ç. H., Yüncü, H. R. ve Şimşek, K. Y. (2013). *Rekreasyon yönetimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Arsović, N., Đurović, R., & Rakočević, R. (2020). INFLUENCE OF PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY ON MENTAL HEALTH. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 559-568.

Brymer, E., Crabtree, J., ve King, R. (2020). Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: a qualitative enquiry. *Annals of Leisure Research*, 1-20.

Balcı, V., & İlhan, A. (2006). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV, 1, 11-18.

Demirbaş Çelik, N. (2016), Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki, *Mediterranean Journal of Humanities*, VI/1, 133-141.

Demirbaş Çelik, N. ve İşmen Gazioğlu, E. (2015), Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu: Türkçe Geçerlik ve Güvenirliliği, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Mart, Sayı 33, 42-60.

Demirbaş N. ve Keklik İ. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yılmazlıkları arasındaki ilişki*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi (3-5 Ekim 2011), 3-5.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların

incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-13.

Green, S.B. ve Salkind, N.J. (2007). *Using SPSS For Windows And Macintosh: Analyzing and Understanding Data*. Upper Saddle River. NJ: Pearson Education Inc.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.

Karaküçük S., Demirel M. ve Gürbüz B. (2009). Rekreatyonel Aktivitelere Katılımın Çevreye Yönelik Tutum Üzerindeki Etkisi ve Yeni Ekolojik Paradigma Ölçeği'nin Geçerliliği ve Güvenirliliği, *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2) 47-50.

King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., ve Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 23(1), 63-90.

Kurar, İ., & BALTACI, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39-52.

Løvoll, H. S., Røysamb, E., ve Vittersø, J. (2017). Experiences matter: Positive emotions facilitate intrinsic motivation. *Cogent Psychology*, 4(1), 1-15.

Mirehie, M., & Gibson, H. J. (2020). Women's participation in snow-sports and sense of well-being: a positive psychology approach. *Journal of Leisure Research*, 51(4), 397-415.

Naughton, M.J, Shumaker, S.A, (2003) The case for domains of function in quality of life assessment, *Quality of life research*, 2003, 12 (1), 73-80.

Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılmama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.

Öztürk, A. ve Çetinkaya, R.S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 335-356.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire:

Assessing the presence of and search for meaning in life. *J Couns Psychol*, 53(1), 80-93.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228.

Sheldon, K. M. ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological Need-Satisfaction and Subjective Well-Being Within Social Groups. *British Journal of Social Psychology*. 41(1): 25-38.

Tatlısu, B., Turan, M. and Tatlısu, T. (2020). Üniversitesi Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 1(1): 37-48.

Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: the

influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 544-557.

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Yerlisu Lapa, T., & Haşıl Korkmaz, N. (2017). Fiziksel Aktivite Düzeyinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumuna Etkisinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri Örneği. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3177-3187.

Etik Onay

Bu araştırma, Etik Kurulu tarafından etik açıdan uygun bulunmuştur.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Yazarlar çalışmaya eşit katkıda bulunmuştur.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada potansiyel bir çıkar çatışması yoktur.